



助けた相手から  
恩知らずの仕打ちを  
受けるでしよう。  
気にすることなく、  
助け続けなさい

ーマザーテレサ





# 小さな幸せみつけた



(株) 健将ライフ 福岡市東区松香台1丁目2番1号 電話 092-674-4788 令和2年4月発行

## 人を動かす名言・逸話集大集成

鈴木健二・篠沢秀人

講談社

### 家庭の安泰と健全な人生は整理整頓から 思想家カーライル



19世紀のイギリスの思想家のもとに、一人の婦人が訪ねてきた。  
「先生、わたくし近頃家の事や人生上のことで色々悩んでおりますの。  
わたくしの悩みを解決する道はないものでしょうか」婦人はそう言って、  
その悩みというのをカーライルに訴えた。

カーライルは婦人の打ち明け話を最後まで聞いてやり、さて、こう答えた。  
「よくわかりました。では私の回答を申し上げます。  
まず、あなたはご自分の針箱を調べなさい。」

「針箱ですって？ 針箱と私の悩みとどう関係があるんですの」「まあ待ちなさい。針箱を調べて乱れた糸があったら糸巻きにきちんと巻くことです。次にダンスの中を調べて取り散らかした衣類があったらそれをきれいに片づけることです。私が申し上げられるのはそれだけです」

婦人は首をひねったが、哲人・カーライルのいうことだから何か深い意味があるのだらうと思い、礼を言って帰った。

一週間後、先の婦人がまた訪ねてきた。「先日はまことにありがとうございます」婦人は明るい顔つきでカーライルに言った。

「お教えいただいた通り、帰りましてさっそく針箱を調べましたら、お恥ずかしいことにまことに乱雑になっていました。さっそくきちんと整頓して、ついでに、家中を整理いたしました。そうしているうちに、先生のおっしゃっている意味がわかってまいりました。『人生は整理されたものでなければならない』—先生はそうおっしゃりたかったのですね」カーライルはニッコリ笑ってうなずいた。

家庭の乱れは日常生活の小さな乱れから始まることが多いのです。

### 心の整理整頓は、モノの整理整頓と同じ

モノの整理整頓の仕方は、不要なモノを捨てて必要なモノを入れるために、スペースを確保することです。心の整理整頓の仕方も同じように、ストレス、悩みは問題だと感じたら「捨てる」ことを心がけてみましょう。

実際に部屋の中のモノを整理整頓するだけでも、スッキリした気持ちから、心に余裕が出てきて、それだけで楽になれます。整理整頓をするメリットは、はかりしれません。そして、整理整頓の行き届いた部屋に暮らすことは、精神衛生上にもよい影響を与えることが知られています。モノが片付いていることは、自己管理能力の高さも反映するため、自ずと自己価値観や生活の満足度も増すこととなります。部屋は、住んでいる人の心の状態を映し出しているともいわれています。

### 幸せになる10の習慣・幸せな人の習慣③

暗い言葉を減らして、明るい言葉を増やす幸せな人の共通点は「神経を緩める習慣」を持っていること。そしてその習慣とは、「明るい言葉をつかうこと」です。

- ・うれしい、美味しい、楽しい、・しあわせ、ツイてる、ありがとう・張り切っていくぞ！
- ・オッケー！・今日はいい日だ、充実してる



明るい言葉をつかうと、それをコソコソ聞いている脳は安心します。「今は安全で順調な状況なんだ」と。すると、神経と筋肉がゆるみ、血行がよくなって元気になります。逆に、暗い言葉の多い人は不健康になりがち。

- ・許せない・腹が立つ・うざい・めんどくさい・つまらない・最悪・不安だ・心配だ・疲れた

暗い言葉を聞いた脳は「今は危機的状況だ」と判断し、神経と筋肉を硬直させます。すると、血行が悪くなり、病気や体調不良を起こすのです。その代表例が・・・

- ・胃の調子が悪くなる・やる気がなくなる・腰痛がクセになる・働けなくなる・なぜか毎日だるい

明るい言葉は、健全な心と体の栄養源。自分がつかっている言葉をチェックして、明るい言葉を増やしていくことが大切です。

## 下痢の原因が下痢体質と言われたら

病院に行くと「下痢体質でしょう」などと言われる事もあります。人によっては「自分は下痢体質だから仕方がない」と自分を慰めて諦める人もいます。



### ・下痢は個人差による

確かに人は個人差があります。同じものを食べても下痢にならない、下痢になる人もいます。その時の疲れやストレスで下痢になる人もいます。また腸内の善玉菌の種類や総量で違ってきます。

### ・下痢体質は存在しない

はっきり言えば“下痢体質”と言うのは存在しないようです。お医者様が下痢体質と言われるのは恐らくあまり神経質にならないようにという配慮からわざと軽く「気にしなくても大丈夫だよ」と言う意味が込められているのではないのでしょうか。

### ・身体が弱っていると下痢をしやすい

すい臓の働きが弱い、慢性すい炎、すい臓分泌機能の低下、小腸の粘膜の弱い人などはそれ以上に良くなること

があまり期待できない場合があるようです。そういう方には食生活に気をつけて下さいと言う意味で、下痢をしやすい体質になっていますよといわれることもあると思います。

### ・食生活に気を付ける

いずれの場合も、“体質によるものですよ”と言われたら、悲観することも諦める事もなく、下痢を促進するような食べ物を避けましょう。どうか神経質にならないで、腸内環境をしっかり整えるサプリメントを併用しながら、避けられるものは避け、楽しんで食事をなさってください。きっと心がければ必ず治るものです。

## 腸内環境を整えよう

「元気の元は胃腸から」と昔から言われています。健康維持は食べた物を消化・吸収して体の隅々まで栄養が行き渡り、健康が保てるのです。腸内環境が良好だと病気を寄せ付けない丈夫な身体になります。まずは腸内環境を強化しましょう。腸内環境を整えるサプリメントを上手に使うのも良い方法です。



## 春野菜・アスパラガス・疲労回復スタミナ増強



アスパラガスには、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸は、穂先に多く含まれます。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、血行を良くして高血圧や動脈硬化を予防します。栄養素は根元より穂先に、ホワイトよりグリーンに多いです。



### その他の栄養効果

抗酸化作用の高いアミノ酸のグルタチオン、βカロテンやビタミンB群、ビタミンEなど動脈硬化を防いで生活習慣病予防に効果を発揮します。

### アスパラガスの調理ポイント

- ①茹で過ぎ注意・・ビタミンB群は水溶性のため、熱に弱い
- ②炒める時・・下茹でせず、火が通りやすいので、斜めに切って炒めましょう。厚さは太さによって切り分けます。
- ③見分け方・・穂先が固く締まっていて、開いていないもの。茎がまっすぐ、太さが均一、ハリのあるもの
- ④賞味期限・・保存期間は2~3日
- ④保存方法・・冷蔵保存、濡らした新聞紙に包みビニール袋に入れ立てた状態で保存
- ⑤冷凍保存・・硬めに塩ゆでする

## 「クィーンセット」のお陰です

福岡 桜子様

夜寝ている時に、突然手の関節に痛みが走り、目が覚めていました。しばらく手を動かしていると痛みは治まり、又そのまま寝ていました。しかし、起きてベッドから出て、階段を降りる時には、今度は足が痛くて、手すりを掴んでおりにいる状態でした。又、車から降りる時には足が痛いのですが、しばらくすると痛みも消えるんです。



こんな状態が続いたので、専門病院で診てもらったら、「リウマチ因子がとても高い、これでは爆弾を抱えているようなものです。発病したら終わりです」と言われ、ではどうすればいいのですかと尋ねると、「風邪ひかない、疲れ、ストレスを溜めないことですね」との返答でした。

当たり前の事で、がっかりしましたが、基本をしっかり整えればいいのだなと思い、正しい食生活を心掛けようと思いました。

ところが限界に気が付きました。とても疲れるんです。これでは駄目だと何とかしなくてはと思案していたところ、思いがけずの良いサプリに出会ったのです。それが「クィーンセット」です。

飲み始めて数年になりますが、時々痛みはあるものの、炎症反応もないので、発病に至っていません。毎年血液検査だけは欠かさず行っています。このサプリには感謝です。

# きれいな腸は病気にならない

NO. 237

全ての病気は腸をきれいにすると改善していきます。「善玉菌の多い環境づくり」を一緒に取り組んでみませんか？

## 腸が寿命を決めている 藤田紘一郎著

### 電磁波はどのように腸に影響を与えるか

電磁波は臭いも音もなく、ましてや見えることもありません。しかし、電化製品から発せられる、自然界にはない電磁波を浴びると、体内では一気に電磁波が発生します。どんな製品でも電気を使うものであれば大なり小なり電磁波を発生しています。日常生活の中にはスマホ、テレビなど電化製品だらけです。



屋外に出れば携帯電話のアンテナがあちこちに建てられ、商店の入り口には盗難防止装置が置かれ、改札口はICカードで通過するシステムです。電車のパンタグラフの下には強力な電磁波が発せられていると言われ、しかも電車の中の人たちが全員携帯電話を持ち、スイッチを切っていなければ、車内は電子レンジ状態であるとも言われています。

### 電磁波過敏症

このように電磁波によって様々な症状に悩まされている人がいます。こうした症状を「電磁波過敏症」といい、頭痛をはじめ、めまい、腹痛、下痢、便秘、うつ、不眠症などが挙げられています。

電磁波を浴びることによる身体への影響として、最大の問題は活性酸素を発生することにあると考えています。

私達の体、つまり骨格や体格、細胞や免疫システムなどの体内のシステムは一万年前から何も変わりません。従って一万年前にはなかった電磁波は、私達の身体にとっては理解不能な異物です。これを体が浴びる事で、免疫システムが異物、つまり敵と勘違いをして、活性酸素を発生させます。この活性酸素が身体に悪さをして、様々な症状が現れるのではないかと考えているのです。

例えば通勤時にも、改札口を通るたびに電磁波を浴びれば体内で活性酸素が発生し、その分テロメアが短くなり老化するといえるでしょう。私達の身体を健康に保つためには、活性酸素を発生する電磁波をなるべく遠ざけることと、活性酸素に強い体になるためには、免疫力をアップする生活習慣を心掛けましょう。

## 5月の健康管理・憂うつな気持ちをスッキリさせる

日本予防医学会協会より

5月は何かと自律神経が乱れがちになります。精神の安定に大きな働きをしているセロトニンを上手く働かせることでよくなることがあります。



### セロトニンを上手く働かせる栄養素

必要な栄養素はトリプトファン（アミノ酸の一種）・ビタミンB群・炭水化物です。

- ・トリプトファン・・・乳製品や大豆製品、肉、魚、ゴマ、ナッツ、わかめ、卵黄、バナナなど
  - ・ビタミンB6・・・青魚、豚もも、牛レバー、大豆、小麦発芽、玄米、ニンニク、さつまいも、バナナなど
  - ・炭水化物・・・白米・パン・麺類（玄米や雑穀ご飯、ライ麦パンがおすすめ）
- 特におすすめ食べ物はバナナです。手軽で財布にも優しい万能食品です。



### セロトニンを活性化させる方法

1. リズムの運動・・・朝早く起きて最低5分、長くて30分、集中してウォーキングなどをする事です。
2. 太陽の光を浴びる・・・太陽の光が網膜を刺激して直接セロトニン神経を活性化させます
3. 人と人とのスキンシップ・グルーミング・・・皮膚を気持ちよく触りあっている行動をする  
スキンシップをするとオキシトシンという物質が分泌され、ストレス中枢を抑える働きを持ちます。

